

献立予定表

陽光小学校
都合により献立を変更する
場合があります。

日付	行事	こ ん だ て め い		カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質 (g)	お も な ざ い り ょ う						
					血 や に く に な る		体 の 調 子 を と と の え る		力 や 熱 の も と に な る		
2 (月)	2-1 ランチ ルーム	おぎいりごはん こおりとうふとやさいの いためもの		あつやきたまご いそべあえ	644 26.6 20.0	ぎゅうにゅう こおりとうふ のり	たまご ぶたにく	ほうれんそう にんにく にんじん キャベツ	もやし しいたけ たまねぎ グリーンピース	こめ サラダあぶら	おぎ さとう
3 (火)		おぎいりごはん とさんこじる		ハムカツ からしあえ	637 20.8 15.8	ぎゅうにゅう とりにく みそ バター	ぶたにく わかめ かつおぶし	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし コーン にんにく	こめ こおぎこ サラダあぶら ごま	おぎ パンこ はるさめ じゃがいも
4 (水)		おぎいりごはん ちくぜんに		サバのこうしんやき ごますあえ	639 26.4 18.2	ぎゅうにゅう とりにく	サバ さといも	にんにく キャベツ ごぼう たけのこ	こまつな にんじん しいたけ れんこん	こめ さとう しらたき サラダあぶら	おぎ ごまあぶら すりごま
5 (木)		こめこパン リンゴジャム キャベツスープ		あげじゃがいものカレーいため ヨーグルト	720 26.0 25.6	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	ぶたにく	たまねぎ グリーンピース こまつな	にんじん キャベツ	パン でんぶん じゃがいも なまクリーム	ジャム サラダあぶら さとう
6 (金)		おぎいりごはん ようふうたまごスープ		ハンバーグ ほうれんそうときのこのソテー	632 24.2 18.8	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ぶたにく たまご	ほうれんそう コーン にんじん	しめじ たまねぎ セロリー	こめ さとう じゃがいも	おぎ マーガリン でんぶん
9 (月)	2-2 ランチ ルーム	おぎいりごはん とんじる		イワシのおかかに ごまあえ	659 28.2 21.0	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	イワシ とうふ かつおぶし	もやし にんじん ごぼう	にら だいこん こまつな	こめ すりごま さといも サラダあぶら	おぎ さとう こんにゃく
10 (火)		ごこくごはん ミニフィッシュ		チキンカレー ゆでやさい (フレンチドレッシング)	656 28.1 18.6	ぎゅうにゅう イワシ	とりにく	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう もやし	にんじん にんにく キャベツ コーン	こめ サラダあぶら さとう	ごこく じゃがいも ごま
11 (水)		おぎいりごはん マーボーとうふ		あげぎょうざ ナムル	702 25.7 24.2	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたにく みそ	ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ	もやし にんにく たけのこ しいたけ	こめ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん	おぎ ごま ざらめ
12 (木)	トマト 給食	フレンチトースト ミートボールとやさいの トマトに		ゆでやさい (イタリアンドレッシング)	628 23.1 22.2	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまご ベーコン	トマト たまねぎ ほうれんそう	にんじん グリーンピース キャベツ	パン マーガリン サラダあぶら	さとう じゃがいも
13 (金)	1-1 ランチ ルーム	おぎいりごはん みそけんちんじる		とりにくのこうみやき ゆでやさい (ゆずかつおドレッシング)	628 24.5 19.3	ぎゅうにゅう みそ	とりにく かつおぶし	しょうが キャベツ こまつな ごぼう	にんにく にんじん だいこん ほうれんそう	こめ こんにゃく サラダあぶら	おぎ さといも
16 (月)		おぎいりごはん なっとう		ぶたにくとやさいのもの ごまあえ	662 25.5 18.5	ぎゅうにゅう だいず	ぶたにく	だいこん グリーンピース しょうが キャベツ	にんじん ねぎ こまつな さといも	こめ サラダあぶら ごま	おぎ ざらめ さとう
17 (火)		スパゲティ クリームソース		かいそうサラダ (あおじそドレッシング) みかん	565 23.6 18.1	ぎゅうにゅう アサリ イカ	エビ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	にんじん パセリ こまつな わかめ	スパゲティ こおぎこ	サラダあぶら マーガリン
18 (水)		おぎいりごはん とうふのちゅうかスープ		シューマイ にらとほるさめのいためもの	602 24.0 16.0	ぎゅうにゅう たまご なると	ぶたにく とうふ	にら しいたけ キャベツ わかめ	にんじん しょうが ねぎ	こめ はるさめ さとう パンこ	おぎ サラダあぶら ごまあぶら
19 (木)		おぎいりごはん のっぺいじる		モロのわふうマリネ ゆでやさい (わふうドレッシング)	651 27.3 18.0	ぎゅうにゅう とりにく	モロ かつおぶし	たまねぎ キャベツ こまつな ごぼう	ねぎ にんじん だいこん きりぼしだいこん	こめ でんぶん さとう こんにゃく	おぎ サラダあぶら さといも
20 (金)	冬至給食 1-2 ランチ ルーム	おぎいりごはん まろやかみそじる		セルフてんどん (イカ・かぼちゃ) しおこんぶあえ	663 24.4 19.7	ぎゅうにゅう こんぶ とうにゅう	イカ みそ かつおぶし	かぼちゃ はくさい にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう	こめ こおぎこ こんにゃく	おぎ サラダあぶら
23 (月)		おぎいりごはん こんさいのすましじる		セルフにしょくどん	644 23.7 16.3	ぎゅうにゅう たまご	とりにく かつおぶし	グリーンピース にんじん ごぼう	しょうが だいこん こまつな	こめ サラダあぶら こんにゃく	おぎ さとう でんぶん
24 (火)		おぎいりごはん にらたまじる		しろみざかなのフライ さっぱりあえ	628 28.1 16.9	ぎゅうにゅう のり たまご かつおぶし	タラ みそ とうふ	ほうれんそう にら だいこん	キャベツ にんじん こまつな	こめ サラダあぶら	おぎ パンこ
25 (水)	クリスマス 給食	コッペパン ミネストローネ セレクトケーキ		チキンのオーブンやき ゆでやさい (イタリアンドレッシング)	707 29.6 25.6	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	とりにく たまご	にんじん ブロッコリー セロリー いちご	コーン たまねぎ トマト	パン スパゲティ こおぎこ パンこ	じゃがいも さとう チョコレート

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準
☆本校の今月の一人一回あたりの平均摂取量

エネルギー650kcal、タンパク質26.0g、脂質18.0g
エネルギー648kcal、タンパク質25.6g、脂質19.5g

A festive graphic with the text "Merry Christmas!" in a bold, red, sans-serif font. The word "Merry" is on the top line and "Christmas!" is on the bottom line. To the left of "Merry" is a small holly leaf with three red berries. The background is white with scattered yellow stars and grey snowflakes.

25日（水）のクリスマスメニューでは、
・チョコレートケーキ
・イチゴケーキ

の2種類から選べます！

